

Namaskar.

Bienvenidos a esta nueva sesión.

Ésta es una continuación de la anterior. Porque al final de la sesión anterior dije que tendríamos que considerar el vachik kriya en vaikhari.

Vaikhari es la expresión oral, el habla. Es nuestro órgano vocal. Por lo tanto, cuando hablamos en un plano de vaikharik, que es un plano expreso, plano oral, plano vocal, una cosa a saber es que toda oración, todo discurso ocurre por la exhalación. Esa es la observación que viene en las Upanishads. Si realizamos una exhalación completa y tratamos de hablar, no nos será posible. No podemos emitir un discurso en el proceso de la inhalación. El discurso solo puede ocurrir en el proceso de la exhalación. Por eso cuando la exhalación se ofrece decimos a modo de retri, cuando la exhalación es ofrecida a las cuerdas vocales, entonces se produce el habla. Entonces decimos que el habla se da por exhalaciones. Por causa de la exhalación, a través de la exhalación, en el proceso de la exhalación, ésta se vuelve sustancia gaseosa y golpea la laringe, las cuerdas vocales y se produce el sonido. Por lo tanto, en vaikhari se vuelve vayu kriya, si os acordáis en pranayama les dije que usaríamos el habla en otro plano. Hay cuatro planos si os acordáis, lo que subyace a vaikhari es madhyama y luego lo que subyace a madhyama es pashyanti y lo que subyace a pashyanti es para. Entonces: para, pashchianti, vara, vaikhari. Si os acordáis también mencioné sus ubicaciones. La región de vaikhari es la boca, órgano del habla, madhyama es la región de la garganta donde tenemos la laringe, las cuerdas vocales y luego debajo, que está la región del pecho que tenemos el tercer habla llamado pashchianti y luego el cuarto habla es por debajo en el ombligo. Entonces, ombligo, pecho, garganta, y boca, son las regiones respectivamente de para, pashchianti, vara, y vykhari.

Ahora en pranayama o en prana kriya de asanas tenemos que usar el discurso silencioso. Y por lo tanto la exhalación no se tiene que manifestar en forma gaseosa mientras que para vaikhari debe tener una manifestación gaseosa, el aire debe pasar a través de la laringe y las cuerdas vocales y golpear las cuerdas vocales para que se produzca nuestro sonido. Ahora procuremos entender la combinación de vaikhari y madhyama y luego comprenderemos cómo las formas de sonido tienen un soporte orgánico y cómo trabajan en nuestro cuerpo orgánico. Ahora, vosotros hacéis como una sola letra el mantra "aum" que tiene tres sílabas que son a, u, m. ahora os daré una ilustración que os lo aclarará, lo entenderéis por vosotros mismos. Demostraremos y procuraremos comprender cómo pueden trabajar las formas del sonido. La combinación de vaikhari y madhyama, es decir, el habla expresa y el discurso silencioso. Entonces la primera sílaba del mantra "aum", el mantra de una letra, mantra eka akshara es "a", ahora deberán recitar la primera letra "a" mientras dure la oración. Ved que la oración va a acabar en un punto de tiempo donde la exhalación no habrá culminado aún. Por eso es que quienes están constantemente hablando tienen exhalaciones superficiales a menos que exhalen completamente a consciencia. En el proceso del habla no puedes estar produciendo sonido cuando el aliento de la exhalación ha reducido su velocidad a un nivel

tal que ya no puede producir sonido. Ahí ya no es vaikhari. Entonces se supone que debéis cantar, recitar la primera sílaba “a” mientras mantengáis la oración, mientras el sonido sea vocalizado y cuando la oración se pierde, la vocalización se pierde, continuáis pronunciando la misma letra en forma silenciosa hasta que la exhalación termina completamente, la exhalación termina. Y luego observad ¿dónde hay contracción?

La segunda sílaba se hará de forma similar, es u (oo), pronunciándola mientras tengáis una vocalización expresa de ella. Cuando la vocalización acaba, debéis continuarla en forma mental o cantando en forma silenciosa la u hasta que termina la exhalación y luego la tercera “m” o puede ser (umm), puede ser “umm” tanto como “m”, por lo tanto, se pronunciará en dos fases. Una es la fase vocal, fase vaikhari, seguida de la fase madhyama donde continuáis recitándola en forma silenciosa.

Ahora, tomad todos una inhalación más profunda, una inhalación completa, bien equipada para una oración larga. Tomad una inhalación más profunda de modo que podáis exhalar más largo y hacer una oración más larga y recitad aaaaaaaaaaam, cuando la voz se detiene, continuad mentalmente, cerrad la boca y continuad en forma mental. Y luego observad ¿dónde hay contracción? ¿En qué parte del cuerpo? Será en algún sitio en la región del abdomen. Sentiréis la contracción en la región del abdomen, en la zona abdominal. Esto lo podéis probar en vosotros mismos dos o tres veces y comprobar, verificar que invariablemente sentiréis la contracción allí. Luego para la segunda sílaba u (oo), tomad una inhalación profunda, una inhalación bien equipada para una oración larga y luego comenzad a recitar uuuuuuuuum hasta que la voz desaparece, luego cerrad la boca y continuad pronunciando la sílaba, sentiréis la contracción en la región del corazón, en la zona del pecho. Esto también lo podéis verificar, comprobar, haciéndolo un par de veces y luego la última es ummmmmmm o mmmmmmm, cuando la oración desaparece, continuad en forma mental, la boca ya está cerrada mmm y sentiréis la contracción en la zona del cerebro. Así, en la fisiología esotérica hay tres cruces de nudo n-u-d-o. En la psique humana tenemos tres cruces de nudos que crean complejidad en nuestra vida. La vida se vuelve más complicada por la presencia de estos nudos.

En la región abdominal es la llamada vasana granthi donde esta kaamapeetha de acuerdo con el texto de kaama peetha, peetha significa locus. Kaama significa pasión y esa ese es el cruce del nudo de la pasión. Entonces por medio de “a”, por esa contracción estamos trabajando en esa zona de pasión. Hay una contracción de la zona de pasión. Entonces, trabajará en granthi vasana. Granthi significa, uno de sus significados es también, cruce de nudo. N-u-d-o cruce de nudo-vasana granthi.

Uuuuuuuu trabajará de forma similar en la región del pecho. Así, tenemos complejidades en nuestra psique por el centro emocional, por los nudos emocionales, por complejidades emocionales, porque nos relacionamos de forma diferente con diferentes personas y tenemos diferentes tipos de vínculos con diferentes personas. Del mismo modo que uno tiene un lazo de un tipo con su madre, y tiene otro tipo de lazo con su hermana y el lazo con

su esposa es de otro tipo. El vínculo que uno tiene con su propia hija es otro tipo de lazo. Entonces tenemos diferentes nudos emocionales para diferentes relaciones y estos son diferentes lazos, diferentes vínculos. Los lazos son diferentes con nuestra madre, hermana, esposa, hijo, hija, primo, tías, abuelos y todas las demás relaciones. De forma similar, el vínculo con un padre, hermano, primo, amigos es diferente al de otras personas, entonces tenemos diferentes afiliaciones emocionales con diferentes personas porque nos relacionamos de forma diferente. El otro día os decía que si uno no tiene ninguna relación o no se relaciona con el mundo, o no es capaz de relacionarse con alguien o algo, entonces no es vida en lo más mínimo. Debéis relacionaros con cosas y con personas. Si no os relacionáis con cosas y personas, no es una vida en realidad. Así, tenemos estas ataduras de nudos de pasión para diferentes cosas. Cuando le tenéis mucho cariño a algo, ¿cómo es vuestra pasión por eso? Cuando no le tenéis mucho cariño a algo ¿cómo es vuestra pasión por ese algo? Uh, no os gusta algo, ¿qué pasa con la pasión allí? Os desagrada algo, u odiáis algo, o aborrecéis algo, o amáis algo, tenemos estas ataduras, entonces no nos relacionamos solo con las personas, nos relacionamos también con las cosas. También nos relacionamos con cosas que son cosas inanimadas, le tenéis cariño a algo, y no le tenéis tanto cariño a otra cosa. Estas son ataduras emocionales que tenemos. Tenemos ataduras de pasión con diferentes cosas y diferentes personas. No tenemos ataduras de pasión solo con las cosas vivientes, seres vivos como las personas y nuestras mascotas, sino también con las cosas. Tenemos nudos con cosas animadas e inanimadas. Nuestras cosas y las cosas que no son nuestras. Es un cruce donde hay nudos muy complejos.

Ahora cuando exhalan en el abdomen, cuando se contrae el abdomen, así es como se aflojan los nudos. Comprended que parece una paradoja que cuando contraemos el abdomen, esa acción trabajará en la región para aflojar los nudos. Y luego la segunda letra, que venía a la región del pecho, la región del corazón, donde están las ataduras emocionales, estamos emocionalmente apegados con diferentes personas de forma diferente. Hay personas cerca que no son personas cercanas. Así, tenemos diferentes vínculos emocionales con diferentes personas que son cercanas o no tan cercanas, o personas muy distantes a nosotros pero sin embargo hay una emocionalidad en el sentido de agrado o desagrado, aborrecimiento y amor, apego y aversión, entonces hay algún tipo de rol de la zona emocional, del centro emocional, con las personas y las cosas con que nos relacionamos. Y hay muchos nudos, por lo tanto, nuevamente, es un cruce enredado, nudoso. Cuando digo nudoso es n-u-d-o-s-o, por lo tanto, en el cerebro. En el cerebro tenemos muchos nudos con respecto a la identidad de uno, el ego de uno, el locus de pensamiento de uno, porque nuestros pensamientos están almacenados en el cerebro. Así, hay mucho vertedero en el cerebro y por lo tanto hay nudos que se encuentran en la región del cerebro. La última sílaba “ummm” es “m” de aum, puede ser “m” también. Veréis que trabajará en el cerebro. Y de hecho trabaja en tres granthis. En el texto del yoga se menciona granthitraya, la tríada de cruce de nudos. La tríada de los tres cruces de nudos: los nudos de pasión, los nudos emocionales, los nudos de la identidad del ego, etc, entonces

estos tres son granthis importantes y en yoga necesitamos trabajar en estos tres granthis para el manejo de la pasión, el manejo emocional, y el manejo de la identidad del ego. Cuando digo ego no es el significado literal de la palabra ego que significa orgullo o arrogancia, engreimiento, etc, es el Yo-ismo, es el Yo-ismo de uno mismo, por lo tanto, hablo del principio del ego y no de la ego-psicosis. Se dice que aum trabaja en estas tres regiones que son locus, puntos para vasana granthi, bhavana granthi, ahamkara granthi. Ahamkara, nuevamente, no es el ego como se concibe en el habla corriente. Es identidad, la identidad de uno mismo. Por lo tanto, las recitaciones tienen dos fases, la primera que es vayu kriya y la que ocurre en la segunda fase silenciosa, que es prana kriya. Entonces, pronunciamos las tres sílabas en dos fases comenzando con vayu kriya y terminando con prana kriya. La pieza principal es vayu kriya donde hay vocalización, el uso de laringe para la oración, el uso de la caja de resonancia, de las cuerdas vocales. Para la segunda fase, no necesitamos cuerdas vocales. No necesitamos laringe. Y por lo tanto el aliento puede trabajar en diferentes ubicaciones por ese volumen.

Ahora, sabiendo que funciona así, los mantras e incluso el lenguaje, los lenguajes, las lenguas vernáculas tienen una diferencia típica comparadas con las lenguas no vernáculas. En nuestras frases, nuestras frases y afirmaciones terminan con un verbo y el verbo siempre va a terminar con una vocal. Los verbos terminan, su último sonido es una vocal larga, la afirmación termina en una vocal larga. Va a ser una vocal. Como “main aa raha hoon”, “main kha raha hoon”. Es una vocal larga. De este modo, trabaja con vocales, trabajo que ya experimentamos previamente, mientras que en otras lenguas hay cortes. Digamos por ejemplo que tomamos el inglés, ‘I am going’ ‘I am coming’ ‘I am eating’ ‘I am standing’ (estoy yendo, estoy comiendo, me estoy parando), hay un corte abrupto al final de la frase. Y por lo tanto no viene ese beneficio.

Ved, con las variaciones emocionales a veces puede que estéis enojados diciéndole a alguien que ya vais en hindi ‘main aa raha hooooon’, lo vais a prolongar de un modo que no podríais hacer en inglés ‘I am comiiiiiiiiiiiiiiiiinggggg’ (ya vooyyyyyyy), no haréis eso si digo connotación emocional mientras que en las lenguas vernáculas con una connotación emocional prolongamos más, no hacemos cortes. Así, las lenguas indias tienen su sabiduría que viene de la tradición y por eso las lenguas tenían ciertas prácticas, mientras que en otras lenguas no relacionamos el lenguaje con nuestra psicología. Ninguna lengua moderna del mundo se relaciona con el organismo. No la relacionan con su fisiología mientras que para nosotros los sonidos trabajan en nuestra fisiología. Las vocales, las consonantes, las consonantes vocalizadas, trabajan en nuestro cuerpo orgánico. De este modo, el habla, también trabaja en nuestro cuerpo. Así, ocurre afuera en la comunicación que alguien pueda sentirse herido o que alguien pueda quedar fascinado por lo que decís, pero eso no tiene ese efecto en vuestra propia fisiología directamente. Tendrá un efecto indirecto por vuestra mente, la mente en cierto modo se va a dirigir a vuestros órganos en forma negativa o positiva, pero el lenguaje en sí mismo no trabaja, aunque estéis usando todos los componentes que pueden trabajar sobre el cuerpo orgánico. Las ciencias modernas se

dieron cuenta muy tarde de esto y crearon el concepto de sonido-sonografía. ¿Qué es una sonografía? ¿Sono, qué es sono? Ultrasonido. ¿Qué es ultrasonido? Todos los cuerpos vivos producen sonidos. Todos los órganos producen sonidos. Todos los órganos trabajan con un sonido. Si queréis tener un órgano sano, el órgano sano será diagnosticado o percibido como un órgano sano incluso, si tiene el sonido propio de él. Si el sonido no es el apropiado entonces el órgano no estará sano.

Así, la oración, el sistema oratorio puede trabajar sobre nuestros órganos. Y esto es lo que toma la tecnología del yoga identificando el sistema pránico y luego comprendiendo cómo puede la oración trabajar sobre el sistema pránico. Comprended entonces cómo es que el sistema oral es tan importante para la fisiología y luego incluso para la fisiología esotérica porque justo ahora me referí a los granthis. Estos no vienen en la fisiología exotérica. No los vais a encontrar en ningún libro de anatomía. Sin embargo, se los menciona en los textos de yoga al abordar la fisiología y anatomía humana. Habla de tres granthis. Entonces, puede trabajar sobre esos granthis. Y todas estas formas de sonido trabajarán de ese modo. Ahora, no penséis que esto es algo del sánscrito. Esto no es del sánscrito. Es nuestro sistema humano. Nuestro sistema oral humano puede producir estos sonidos y luego estos sonidos pueden trabajar sobre nuestra fisiología desde lo más basto a los más sutil. Sabéis que una frase puede tener un impacto sobre la mente de alguien, pero suponed que cortáis la oración en letras individuales, no funciona de la misma forma. Por ejemplo, si digo, “amigo eres estúpido”, os va a doler. Pero cuando lo corto fonéticamente y comienzo a pronunciarlo, no seréis capaces de reconstruir que he dicho una frase llamándoos estúpidos porque lo corto a-m-i-g-o-e-r-e-s-e-s-t-ú-p-i-d-o, no tendréis la sensación de que os estoy insultando.

Así, estos prana kriya, meras formas de sonidos, pueden obrar maravillas. No evocan ningún significado, si no evocan ningún significado sabéis que no tendrán un efecto en vuestro órgano emocional. Es porque la frase tiene un significado que tiene un efecto sobre las emociones, tiene un efecto sobre nuestra inteligencia, trabaja sobre la mente porque tiene un significado, nos sentimos heridos o felices, contentos o estresados, o tensos o preocupados, o enojados, puede disparar todo tipo de emociones dependiendo del significado de la frase. Pero los componentes de cada frase, las letras individualmente no tienen significado.

Ahora se me viene a la memoria. Aunque no está en vuestro temario en este momento, dejadme deciros que la gramática de Panini, que no es una expresión correcta en inglés, Panini vyakaran. Panini vyakaran aborda una teoría llamada spotvada. Todas las letras tienen el potencial de formar una palabra. Todas las letras individuales tienen el potencial de formar una palabra y las palabras tienen el potencial de formar una frase y la frase tiene un significado. Sin embargo, las letras no tienen un significado en sí, sino que lo tienen potencialmente, tienen un poder enorme. Ved, en inglés tenéis solo 26 letras en el alfabeto, ¿pero, cuánto se ha desarrollado a partir de ellas? Con solo 26 letras. Cómo forman

palabras. Solo 26 letras dan lugar a millones y millones de palabras. Ved la potencia. Ved el potencial de apenas 26 letras individuales. Con 26 letras podéis escribir un libro gigante que contenga 10.000 páginas, 20.000 páginas, 10 millones de palabras, 100 millones de palabras. Ved el potencial de cada letra individual, el alfabeto. Esto es reconocido por los gramáticos indios, que cada letra está potencialmente equipada para formar una palabra y luego las palabras juntas pueden formar una frase, y las frases juntas pueden formar una descripción. Ese potencial es enorme, y estamos usando estas pequeñas letras individuales que pueden trabajar sobre nuestro cuerpo sistémico. Así, el habla está enormemente conectada con nuestro cuerpo sistémico por la respiración.

Ahora, en la recitación silenciosa también puede usarse el proceso de inhalación. Habéis intentado la “a” en las exhalaciones, ahora intentad la “a” con la inhalación en forma silenciosa, como no puede haber vocalización, no habrá sonido en la oración mientras estáis inhalando, pero puede haber una recitación en silencio. Va a trabajar de una forma diferente sobre el cuerpo sistémico, cuerpo celular, sistema nervioso, cuerpo físico, sistema vascular, va a trabajar de forma diferente. Usar la recitación silenciosa al inhalar es posible por madhyama. No se puede usar la inhalación para vaikhari. Se puede usar para madhyama. Estas casi 335 formas impares de sonido de letras individuales, que puedo cantar para vuestro entretenimiento. A aa e ee u uu ru ruu klu klu ai aai o ou um aha k kha ga gha kn ch cha ja jha jn ta tha da dha na te tha de dha na pa ph ba bha ma ya ra la va sh sha rak sha.

Estas consonantes se vocalizan como k ka ki ku g ga gi gu obtendréis 335 más las formas de sonido de letras individuales que trabajarán de forma única sobre nuestra fisiología. Entonces el yoga hace uso de esta combinación de vuestras exhalaciones y madhyama incluso cuando se trata de japa, etc, madhyama también es una forma de japa, puede ser usada digamos como un instrumento para japa tanto como vaikhari, lo que llamáis japa mental no es precisamente japa mental, es oratoria en silencio, japa oratoria que es madhyama japa. Entonces, puede trabajar sobre la fisiología. Estas formas de sonido son para nuestra fisiología. Ahora si queréis tener solo una justificación, una verificación de ello pedantemente, si abríis cualquier texto de yoga donde tengáis una descripción de seis plexos, plexi-chakras, veréis que los chakras con pétalos.  $4+6+10+12+16+2$  suman 50 entonces cada pétalo tiene cada letra, una sola letra. Así es como Shakti se manifiesta en nosotros. El otro día dije que hay 51 shakti pithas y cada una de las Shakti pitha tiene una letra. Y luego os hablé del Upanishad llamado akshamala Upanishad, donde se explica cómo cada letra se manifiesta en el universo del cual tenéis montañas, ríos, corrientes, plantas, piedras, metales y demás. Así es como la creación es, y es todo con estas formas de sonido. La Shakti es el poder y ese poder desarrolla todas las manifestaciones y la misma Shakti dentro de nosotros, reside y se manifiesta en seis chakras sábalos, si veis la representación de los seis chakras identificaréis las deidades que Shakti forma allí y la letra. Así, toda pranayama kosha está hecha de estas formas de sonidos. Hoy tenemos esta impresión de que pranayama tiene todo que ver con el aliento y la respiración y luego está svasayama

¿por qué la ciencia lo llama pranayama? Porque el aliento debe estar en pranayama samatrak o amantrak, significa que las formas de sonido deben estar ahí, sin forma de sonido no hay pranayama. Inscriban esto muy profundo en su mente. Si no tenéis formas de sonido, no es pranayama. Debe haber formas de sonido de una sola letra entonces, para que haya nama o bija mantra o mantras. Hay tantos tipos de mantras si miráis en mantra shastra, hay diferentes formas de mantras allí. Todos ellos están conformados por las formas de sonidos que las cuerdas vocales humanas pueden producir y el sistema vocal humano puede producir. Y el mismo puede estar trabajando en silencio también. Podemos hablar en silencio. Ningún animal, o ave puede gritar o gorjear en silencio. La única forma en que las aves saben gorjear es en voz alta. Los animales harán sus sonidos y gritos en voz alta, no tienen nada parecido a hacerlo en silencio. Un perro no va a ladrar en silencio. Mientras que nosotros podemos ladrar, podemos gritar en forma oral y también podemos hacerlo en silencio. De esto es que está hecha la psique humana, de lo que el sistema humano está hecho. No necesitamos hacer expresiones en voz alta, podemos hablar en silencio, el habla tiene esas formas, y el habla en silencio ha sido usado enormemente por la tecnología del yoga. Y este órgano oral no es solo para que hablemos y conversemos y nos comuniquemos, os preguntáis cuál es el valor de este sistema de oratoria humano, preguntad acerca de su valor e importancia a un músico, a un vocalista, qué tan importante es el sistema vocal, preguntad a un vocalista, a un músico. Vosotros y yo, un lego que no está familiarizado con la música nunca imaginará cuál es el valor que tiene. Ved, el sistema vocal humano puede producir melodías, no es que su única función sea conversar. Cuando se trata de música, el sistema vocal puede cantar. Puede ser sonoro, puede hacer encantos mágicos, y significa muchísimo para un vocalista. Entonces, si no estáis familiarizados con la música y no sois un vocalista, preguntad a un vocalista cuán valiosa es la parte de la garganta, la parte de las cuerdas vocales, la laringe, cuán importantes son y cuál es su valor. Para vosotros y para mí, no tiene mucho valor, solo cuando no podemos hablar por alguna razón, cuando tenemos un problema, una dificultad, nos vemos impedidos. Pero comprended cuán importante es para un vocalista protegerlo, nutrirlo, trabajarlo. Sabéis que podéis trabajar enormemente en el sistema vocal. Si conocéis a algún músico preguntadle cómo entrenan sus gargantas, sus órganos vocales, vale la pena aprender algo, comprender algo, solo como información, cómo entrenan su sistema vocal a través de la música. Tienen sistemas enormes, fabulosos esquemas para hacerlo, pero han explorado la región vocal, los órganos vocales en una forma porque pueden cantar con él, y pueden hechizar a miles de personas con su melodía. Puede evocar la emocionalidad en las personas. La música puede dar lo que llaman el deleite del alma. El deleite del alma a través de la música, etc, ese tipo de expresiones que tenemos. Observad cuál es el ámbito de operación del sistema vocal humano. Si decidís aprender música vocal sabréis cómo vais a entrenar de forma diferente vuestros músculos vocales. Y los yoguis\_los músicos han comprendido el aspecto nada de ello, el aspecto dhwani, el aspecto de sonido, el aspecto de melodía, el aspecto nada de ello, los yoguis han ido incluso más allá. Así es como vale la pena, para un estudiante de yoga, explorar este vachika kriya. Entonces en vuestras asanas procurad usar estas diferentes formas, ved cómo

funciona, luego conocéis los pancha tattvas, si queréis trabajar en vuestro cuerpo físico, y si queréis trabajar en la consciencia, la materia de la consciencia, y la materia del cuerpo, hay cinco elementos. Cinco elementos constituyen el cuerpo, cinco elementos constituyen la mente, los cinco elementos constituyen la consciencia de la psique. Hay pancha tattvas que están detrás, que son la infraestructura o infra materia de los órganos de la mente, y órganos del cuerpo, materia del cuerpo y materia de la mente, ambas. Así, hay pancha tattva kriyas. Si conocéis los bija mantras de estos cinco elementos: lum para el elemento tierra, vum para el elemento agua, rum para el elemento fuego, yum para el elemento aire, hum para el elemento éter, espacio.

Puede que estéis haciendo este manejo con la tecnología del yoga en la respiración, retención interna, retención externa, exhalación más gruesa, exhalación más fina, inhalación más gruesa, inhalación más fina, respiración más o menos restringida, en diferentes localizaciones, con lum, vum, rum, yum, hum, harán el manejo de la infra materia de las cosas de la mente y la infra materia de las cosas del cuerpo. Eso necesita el tattva kriya, nuevamente por prana kriya. Luego, el yoga trabaja en los chakras, los chakras tienen sus letras. Como muladhara chakra tiene cuatro pétalos, cuatro letras, vum shum shumm, puede ser usado tanto en la inhalación como en la exhalación para muladhara kriya. Luego svadhishtan kriya, luego manipuraka kriya, luego anahata kriya, luego vishuddhi kriya y luego ajna kriya. Esa es una parte de la parte esotérica en asanas, si observáis prana kriya, chakra kriya, tattva kriya. Todos ellos son posibles por las formas de sonido. No podéis usar formas sin sonido y decir que estáis haciendo manejo del elemento tierra, usar formas sin sonido y decir que manejaís el elemento fuego. Imposible. Imposible, no como una excepción que es posible, así es como funciona el sistema de sonido humano, el sistema oral tiene enormes recompensas, debemos procurar explorarlo.

Como esta ha sido la primera lección de este tipo acerca de vachika kriya, no vamos a ir mucho más profundo en ello. Os he dado información básica, para vuestro conocimiento básico, para que comprendáis cuán importante es vachika kriya. Mirad, de vachika kriya os voy a dar solamente unas palabras de un santo místico. En estos días decimos que este es un mundo lleno de demonios, que estamos en un tiempo llamado kalayuga, y decimos que el mundo es malvado y perverso, donde no hay sitio para que acumuléis virtudes o punya, solo podemos estar acumulando, incluso sin quererlo o sin saberlo, o sin poder evitarlo, recogiendo muchos pecados, así es como funciona el mundo a nuestro alrededor. Esto es kaliyuga, muchos vicios, mucha perversidad, es una queja de una persona común como vosotros y como yo. Nos quejamos acerca del mundo, solo tenemos quejas del mundo, el mundo es malvado decimos. ¿Dónde está el espacio para cultivar y acumular punya? Uno de los místicos santos ha dicho que podemos recurrir a vachika kriya que se lleva a cabo internamente. Al hacer Vachika kriya internamente estaréis recogiendo virtudes o al menos mientras dura, no caeremos en vicios. Algunas veces Guruji ha dado este ejemplo, cuando estáis en sirsasana, si no os ocurre nada bueno, al menos nos mantenemos alejados de cualquier acto perverso durante ese tiempo. Si estáis 10 minutos sobre vuestra cabeza no



podéis estar pateando a alguien, no podéis estar abofeteando a alguien, no podéis estar golpeando a alguien. Tal vez incluso ni siquiera habléis estando en sirsasana por lo tanto no insultaréis a nadie, no maldecirás, no haréis daño a nadie por al menos 10 minutos no cometeréis ningún pecado, y eso es un gran mérito. Si no cometéis ningún pecado por 10 minutos ¿no es una virtud? Entonces cuando hacéis estos prana kriyas orales estáis sub sirviendo a estas deidades dentro de nosotros, eso es cultivar la virtud, eso es cultivar punya.

Un santo místico dijo que los yoguis con prana kriya, con pranayama cultivan muchas virtudes, no se involucran en la virtud social pero dentro de sí mismos pueden recoger, acumular mucha virtud y eludirse del mundo. Ahora, no hay mucho una vez que estáis dentro. Lo que tenéis dentro es el universo, no tenéis un mundo perverso dentro vuestro. Tenéis un mundo perverso fuera de vosotros. Tenéis este universo que es el cosmos. Observad el significado de esto, Universo y Cosmos, no caos. El Universo, no multiverso, no diverso, entonces dentro vuestra tenéis tal cosa, y luego con prana kriya o con nama, vais a recoger y acumular una gran cantidad de virtud. Dentro de nosotros tenemos dharmakshetra. Esta es una de las maravillosas e interesantes interpretaciones del primer verso de la Bhagvad Gita que comienza con el concepto de dharmakshetra y kurukshetra. Arjuna está en Dharmakshetra y Kurukshetra. Ahora Dharmakshetra dentro de nosotros es un campo de virtud, un campo de dharma. Podemos recoger mucho Dharma por el proceso de actividad interna, actividad internalizada, que tiene lugar en yoga. Entonces vachika kriya os ayudará a recoger gran cantidad de virtud dentro de vosotros, pronunciad el nombre de Dios y obtendréis mucha virtud. En silencio haced prana kriya en el proceso yóguico, recogeréis mucha virtud dentro de vosotros. Entonces no habrá lugar para la queja sobre lo perverso, y puede haber muchísima virtud en este mundo, solo puede haber pecado en el mundo por los siniestros. Las formas del mundo son siniestras.

Entonces este prana kriya, vachika kriya, donde solo hay habla silenciosa, habla dentro de nosotros mismos en el proceso yóguico, en la cultura yóguica, en el ambiente del yoga, acumularéis mucha virtud que no está disponible en el mundo de fuera, en el mundo particularmente en nuestra era, en nuestros tiempos. Estamos en kaliyuga, no estamos en satya yuga, estamos en kaliyuga, la peor de las cuatro yugas, sin embargo, dentro de vosotros no hay ninguna yuga. Ni siquiera hay tiempo ni espacio dentro de vosotros, la delimitación de tiempo y espacio está fuera de vosotros. Ahora, fuera de vosotros, para vuestro mundo cerebral temporal es sábado. Hoy es sábado, en el mundo interno no hay ni tiempo ni espacio, nos escapamos de todo eso, y nos escapamos de todas esas radiaciones de tiempo y espacio, malos momentos, buenos momentos, etc, no hay tal cosa allí. Vachika kriya os puede ayudar a cultivar virtudes. Con el habla silenciosa, por eso es que nama japa bhagvan nama bhagvat kirtana alabando a la divinidad, alabando a Dios en silencio, haciendo eso cultivaréis vuestra virtud porque si lo hacéis en voz alta tal vez alguien os lo impida diciendo, no habléis, pero si lo hacéis en silencio, nadie os podrá decir nada, y cultivaréis una gran virtud.

Con un último comentario terminaré. Hay algo llamado vachika tapas en la Bhagvad Gita y Gyaneshwar dice en forma maravillosa que los yoguis hacen su vacha como veda shala cantando himnos, suktas védicos, mantras védicos, cantando varios elogios a Dios, alabando a Dios etc, varias composiciones en la divinidad de Dios que se vuelve veda shala, academia de conocimiento máximo, conocimiento esencial. Veda es conocimiento esencial. Entonces, vachichi keli veda shala es lo que es la expresión en Gyaneshwari. Eso es vachika tapas. Más que charlatanería y hablar sin sentido, por qué no podemos hacer una academia de sabiduría. Por eso es que Saraswati recita en nuestra boca. La boca, que es maliciosa, no le disgusta a ella, la boca que tiene fuego incluso, la boca que contiene el órgano más loco que tenemos, la lengua, y aun así, Saraswati decide residir ahí. Es por vacha, entonces que está presidida por esta deidad, por la sabiduría de Saraswati. De todos modos, hay mucho por decir de vacha, vaghendriya, vak, brahma, pero es suficiente por el momento.

Namaskar.